

УДК 378-057.875

*Іван Смолюк,
Вадим Смолюк***Конструювання нових технологій здоров'язбереження школярів***Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. У період широких демократичних перетворень й оновлення нашого суспільства незмірно зростає роль і практичне значення фізичної культури у вихованні здорового, активного, енергійного, ініціативного молодого покоління, готового до творчої праці та захисту Вітчизни.

Основоположними рішеннями останніх років чітко визначені конкретні шляхи впровадження масової фізичної культури в наше повсякденне життя. Особливість нинішньої ситуації зумовлюється ще й тим, що сучасне покоління живе в епоху, яка при всіх її величезних достоїнствах об'єктивно знижує рухову активність людей [4]. Науковими дослідженнями доведено, що найбільш ефективним фактором подолання подібних негативних наслідків науково-технічної революції, кращим засобом зміцнення здоров'я, підготовки до праці й захисту Вітчизни можуть бути лише систематичні заняття фізичними вправами [1]. Як і в інших сферах життєдіяльності, основи фізичної культури людини в найширшому її розумінні закладаються в дитячо-юнацькому віці, тобто в шкільні роки. Практичним фахівцям, особливо вчителям фізичної культури, добре відомо, що серйозні недоліки та прогалини у фізичному розвитку, у здоров'ї дітей підліткам важко компенсувати. Тверда установка на посилення заходів з охорони здоров'я учнів висуває перед органами системи освіти більш складні й важливі завдання [3]. Звичайно ж, в основі всього цього – велика складна багатогранна праця вчителя фізичної культури школи. Одним із актуальних завдань, що стоять перед нами, є забезпечення, за підтримки всього педагогічного колективу, пошуку різних ефективних, нових доступних шляхів, що сприяють активізації роботи з підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості, рухової активності школярів [2].

Завдання дослідження – пошук шляхів активізації рухової діяльності учнів у зв'язку зі зрослими, сучасними вимогами; подальше науково-практичне обґрунтування вдосконалення навчальної роботи з урахуванням диференційованого підходу до учнів на основі ретельного поділу навчального контингенту на основну, підготовчу груп й групи ЛФК; оперативне впровадження шляхів подальшого підвищення ефективності навчального процесу, за рахунок використання продуктивних методів навчання та виховання, удосконалення методики уроків; дослідження параметрів навантажень учнів у навчальній роботі, форм контролю та самоконтролю з урахуванням позицій медиків і вчителів фізкультури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У контексті дослідження поставленої проблеми важливим є завдання значного підвищення якості уроків фізкультури, без успішного вирішення якого неможливо уявити собі інших можливостей подальшого вдосконалення всієї загальношкільної системи фізичного виховання [2].

Процес фізичного виховання дуже складний. У ньому бере участь багато людей – педагогів різного профілю, медиків, батьків, функціонерів, вплив яких необхідно чітко погоджувати з внутрішнім світом кожного школяра, уміти побачити й розібратися в його стані. Лише за наявності глибокого осмислення гармонійного розвитку особистості можна ефективно та правильно використовувати в школі ті можливості для формування юного покоління українців ХХІ століття, над якими працюють школи Волині.

На нашу думку, слід переглянути всю систему усталених консервативних поглядів на предмет “Фізична культура”, зміст якого нині складається з формування техніки рухових навичок і вмінь, без попереднього створення міцного фундаменту необхідних якостей.

В експериментальній роботі ми використали такі методи:

- аналіз стану й рівня постановки процесу фізичного виховання та захворюваності серед учнів шкіл;
- аналіз літературних вітчизняних і зарубіжних джерел із цієї проблеми;
- педагогічні спостереження й контроль над процесом фізичного виховання учнів на уроках;

- лікарсько-медичний контроль, який здійснювався медиками шкіл;
- масові соціологічні дослідження з учнями різних класів, батьками, учителями та керівниками шкіл;

- метод експертних оцінок;
- комп'ютерна обробка отриманих експериментальних даних;

Основними положеннями, на яких побудована методика роботи за новою моделлю, є індивідуалізація засобів і методів навчання, підвищення обсягів та інтенсивності навчальних занять, акцентований розвиток рухових якостей і на їх основі – рухових умінь, навичок, інтересу до занять та, як наслідок, підвищення результативності педагогічного процесу.

Як показує наше дослідження, а також досвід інших регіонів, резерви шкільного уроку фізичної культури далеко не вичерпані. У нашій моделі усунута зайва деталізація, що розкриває простір для творчості вчителя.

У ході експерименту значно зросла роль комплексного підходу до розв'язання основних завдань. Мається на увазі, що в кожному моменті уроку вчитель зобов'язаний у комплексі навчати, розвивати й виховувати школярів.

Для комплексного розвитку рухових якостей і підвищення функціональних можливостей організму нами ефективно використовувався метод “колового тренування”. Як правило, він застосовувався тоді, коли учні опановували рухи, включені в число визначених для виконання. Особливу популярність застосування цього методу знайшло в школах № 5 і 9 м. Луцька та школи-гімназії № 4 м. Ковеля.

Тижневий цикл навчання вже через шість місяців після початку експерименту вибудовувався за схемою: 4–6 класи – 1 урок (із тренувальною спрямованістю 15–25 хв) 7–8 класи – 2 уроки (15–25 хв) 9–11 класи – 2 уроки (20–25 хв) При цьому неодмінно враховувалася специфіка фізичного виховання дівчат. Для них частіше включалися вправи, що сприяють формуванню витонченості, граціозності та пластичності рухів, а також зміцненню преса.

У розв'язанні завдань щодо посилення фізичної підготовленості учнів найважливіше значення має постійний розвиток їхніх фізичних якостей на основі сенситивних періодів.

Як показав експеримент, ні один урок не повинен проходити без укріплення в нього спеціальних вправ, що сприяють розвитку швидкості, сили, витривалості, координації, гнучкості та ін. На жаль, цей принципово новий підхід до планування й побудови навчального процесу не всіма сприймається позитивно. Ще залишається чимало прихильників сформованих раніше стереотипів у питаннях планування.

Вважаємо, що застосування в повсякденній роботі доступних вправ має стати обов'язковою умовою як у прямому призначенні, так і в напрямі сприяння кращому оволодінню учнями руховими вміннями та навичками.

Навчальну роботу з хворими та ослабленими школярами можна побудувати на досить високому рівні за умови забезпечення диференційованого підходу й урахування специфіки та тяжкості захворювання. Результатом такої побудови стало те, що кількість учнів у групах здоров'я в школах, у яких проводився експеримент, за три роки зменшилась у середньому на 20 %.

Новий руховий режим на уроках значною мірою сприяє покращення здоров'я й фізичного розвитку дітей, підвищенню рівня їхньої мотивації та інтересу до занять. Зокрема, особливо помітні позитивні зрушення в роботі з учнями основної групи. Більшість уроків носить тренувальну спрямованість, що дає змогу значно підвищити рівень фізичної підготовленості учнів. Так, якщо у вересні 2008 р. за результатами тестування лише 25,6 % школярів мали середній і високий рівні, то у квітні 2011 р. він зріс до 62,2 %, а 70 % дітей значно покращити свої результати у швидко-силових якостях й у витривалості. Число пропусків уроків через хворобу знизилось із 43 % до 17 %, що має особливе значення для учнів груп ЛФК.

Водночас слід зазначити, що за результатами тестування восени 2008 р. лише 40 % мали високі показники, що характеризують силу м'язів черевного преса, координацію рухів та спритності. Це прямо вказувало на необхідність корекції в побудові навчального процесу, більш широкого використання спортивно-ігрового методу, виконання окремих вправ у 2–4 серіях до 20–30 разів у старших класах.

Висока ефективність уроку досягається правильним вибором методичних прийомів. Організацію навчальної діяльності школярів на уроці треба починати з постановки мети, яка повинна бути гранично зрозумілою, чіткою й захоплюючою.

Розуміння змісту та значення рухів, що вивчаються, викликає творчу активність школярів, сприяє формуванню в них прагнення до систематичних занять фізичними вправами. Тому вчителю треба частіше використовувати на уроці завдання, які стимулюють самостійність і творчу ініціативу. Наприклад, запропонувати учням самим вибрати спосіб подолання перешкод, вправи для розвитку сили, рухливості суглобів і т. д. При цьому вчитель повинен уважно спостерігати за правильністю виконання школярами окремих вправ і завдань у цілому і тут же виправляти допущені помилки, вносити необхідні корективи.

Однією з найважливіших вимог сучасного уроку фізкультури є комплексний підхід, насамперед, до розвитку рухових (фізичних) якостей. Мається на увазі, що в кожний момент уроку вчитель повинен у комплексі навчати, розвивати й виховувати школярів. Наприклад, організовуючи на уроці навчання грі у футбол, волейбол та ін., треба не тільки правильно підібрати вправи, що сприяють засвоєнню техніки й тактичних дій, але й передбачити таку щільність занять, яка б неодмінно сприяла розвитку рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості та ін. При цьому необхідно так побудувати навчальну діяльність на кожному занятті, щоб вона сприяла формуванню взаємодопомоги й взаємовиручки учнів, привчала їх до колективних дій, розвивала наполегливість, силу волі, тобто сприяла вихованню особистості учня в цілому. Природно, що це повинно здійснюватися за умови дотримання вікових норм навантаження, санітарно-гігієнічних вимог до приміщень, де проходять заняття, тобто щоб кожне заняття було підпорядковане основній меті фізичного виховання школярів, зміцненню їхнього здоров'я. Усе це є неодмінною умовою і в тих випадках, коли постійно на заняттях вирішуються завдання, спрямовані на розвиток конкретних рухових якостей, як єдиної й реальної основи для навчання рухових умінь і навичок та формування мотивації у кожного учня.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Надалі в шкільній практиці, на нашу думку, повинен усе більше утверджуватися принцип випереджаючого розвитку рухових якостей під час розробки змісту навчальної діяльності. При цьому, приділяючи увагу розвитку однієї якості, необхідно постійно пам'ятати про їх комплексний розвиток. Конкретне співвідношення часу на навчання й розвиток рухових якостей має визначатися вчителем з урахуванням змісту досліджуваного матеріалу та рухової підготовленості учнів. Виховання рухових якостей слід планувати систематично, оскільки зниження їх рівня відбувається дуже швидко. Ми не претендуємо на всебічне висвітлення всіх розглянутих проблем. Усвідомлюючи неможливість дати вичерпні відповіді на всі висунуті перед школою завдання фізичного виховання та охорони здоров'я учнів (оскільки багато з цих проблем – у компетенції органів охорони здоров'я), сподіваємося, що проведена дослідно-експериментальна робота допоможе передусім учителям фізичної культури, а також керівникам шкіл.

Література

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / Амосов М. М. – К. : Здоров'я, 1990. – 166 с.
2. Васьков Ю. В. Робочий зошит учителя. 5–11 класи / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков. – Х. : Торсінг, 2004. – 144 с.
3. Дубогай О. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / Дубогай О. – К. : Шк. світ, 2006. – 112 с.
4. Цьось А. В. Закономірності розвитку фізичної культури / А. В. Цьось // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 1 (5). – С. 19–23.

Анотації

У статті представлено розробку оригінального підходу в забезпеченні комплексного розвитку фізичних якостей школярів як основи рухової функції людини, збереження її здоров'я.

Ключові слова: комплексний розвиток, фізичні якості, рухові функції.

Иван Смолюк, Вадим Смолюк. Конструирование новых технологий сохранения здоровья школьников.

В статье представлена разработка оригинального подхода в обеспечении комплексного развития физических качеств школьников как основы двигательной функции человека, сохранения его здоровья.

Ключевые слова: комплексное развитие, физические качества, двигательные функции.

Ivan Smoliuk, Vadim Smoliuk. New Technologies Construction of Health Preservation of the Schoolchildren.

The article presents the development of original approach to providing with the complex development of physical qualities of schoolchildren as the bases of person's motion function and his health maintenance.

Key words: complex development, physical qualities, motion functions.